

REVISTA DE REVISTAS

La Semana Médica (Buenos Aires).—*Regímenes alimenticios y cocina dietética*, por el Dr. JULIUS WEISS (de Viena).

El tema tan amplio escogido como objeto de mi conferencia necesitaría para su minuciosa exposición no una sola, sino una serie de conferencias. Por tanto, puedo únicamente exponer a grandes rasgos las normas de la dietética, y solamente haré hincapié en aquellos puntos que pueden interesar desde el punto de vista práctico.

Como se da con frecuencia el caso de prescribir a no enfermos una dieta especial como medida profiláctica con objeto de prevenirles contra ciertas enfermedades a que están predispuestos (tuberculosis, obesidad, diabetes, gota, etc.), hablaré, primeramente sobre la dieta racional para sujetos sanos.

Con nuestra división del trabajo que nos ocupa desde la mañana temprano hasta muy entrada la tarde, son muy apropiadas las cinco refecciones corrientes. Médicos dietéticos eminentes, como Berntraeger, Boas y otros, opinan que las horas de trabajo en Inglaterra son las más apropiadas y que serían suficientes tres comidas. Para todo aquel que en sus ocupaciones pueda seguir las horas de trabajo inglesas será más sano y apropiado el sistema inglés de comidas, que comienza con un fuerte desayuno, seguido de un almuerzo al mediodía y de una comida principal de seis a siete de la tarde. De este modo las horas de trabajo no se recargan con el almuerzo abundante, se hace innecesaria la siesta y se asegura el tiempo libre después de la comida principal. Yo opino igualmente que la costumbre inglesa de comidas puede ser fácilmente aceptada en muchas profesiones que tienen una distribución del trabajo fija o casi fija, para empleados, profesores, jueces, etc.; pero creo, por el contrario, que en profesiones libres que dependen de condiciones externas (médicos, abogados, hombres de negocios) y para todas aquellas personas que trabajen intelectualmente de una manera intensa, la división del trabajo en trabajo de mañana y tarde (hasta la noche), es mucho más apropiado que un trabajo continuado. Colocado el almuerzo al mediodía y con la hora u hora y media, por lo menos, siguientes de descanso, tiene de este modo el organismo, especialmente el cerebro y los nervios, tiempo de reposar y disponerse para el trabajo de la tarde y de la noche. En sujetos predispuestos a la obesidad, debe recomendarse el número de comidas a tres aun en casos de horas de trabajos continuas.

Una falta importante que cometemos casi todos, es la de no beber por regla general agua hasta el almuerzo y eventualmente por la noche agua o alguna bebida alcohólica. Debemos, por el contrario, procurar administrar agua al organismo ya desde las primeras horas de la mañana, para así mantener durante todo el día en el organismo la cantidad necesaria de líquido.

El mantenimiento del equilibrio nutritivo en el sujeto normal y trabajador, está condicionado por la necesidad de albúmina, hidratos de carbono y grasas.

Esta necesidad, según las conocidas investigaciones de Voit, es en un sujeto normal de 70 kilogramos de peso, de 118 gramos de albúmina, 500 gramos de hidratos de carbono y 56 gramos de grasas.

Esta ración se admite todavía hoy día para un adulto que trabaje con una mediana intensidad, si bien por los experimentos de numerosos investigadores (Pflueger, G. Klemperer, Albe, Zuntz, Abderhalden, y otros) se ha determinado que el organismo humano puede sostenerse sin perder capacidad para el trabajo sólo con una cantidad de albúmina de 80 gramos. Esta necesidad mínima de albúmina no se puede mantener en todos los individuos, sobre todo para los que trabajan intensamente, ya que siempre debemos tener en cuenta que muchas enfermedades pueden acabar más fácil y rápidamente con individuos alimentados con la ración mínima que con los que ingieren una cantidad de albúmina igual a la determinada por Voit.

El valor energético de los alimentos se calcula en calorías e importa, según las investigaciones de Rubner, para:

1 gramo de albúmina	4,1 calorías
» hidrato de carbono	4,1 »
» grasa	9,3 »

Si conocemos las cantidades de albúmina, hidratos de carbono y grasas que contienen nuestros alimentos, podremos obtener por multiplicación el valor energético de los mismos. La tabla de Pfeifer nos da una idea del contenido de albúminas, hidratos de carbono y grasas de nuestros principales alimentos.

I.—Alimentos animales

	Albúmina	Grasas	Hidratos de carbono
Carne de vaca	21,39	5,19	—
Carne de ternera	18,88	7,41	—
Carne de cordero	18,11	5,77	—
Carne de cerdo	19,91	6,81	—
Jamón	22,32	8,68	6,38
Liebre	23,34	1,13	0,19
Venado	19,77	1,42	1,24
Salchicha de hígado	15,93	26,33	—
Pollo	19,72	1,42	—
Pato	22,62	3,11	—
Salmón	13,01	4,57	4,67
Carpa	20,61	1,09	—
Sollo	20,11	0,69	0,92
Lenguado	11,04	0,25	—
Hígado	19,59	5,06	1,01
Tocino (salado)	9,72	75,75	—
Huevo de gallina	12,55	12,11	0,55
Leche de vaca	3,31	3,36	4,92
Queso graso	27,16	30,43	2,53
Queso magro	32,65	8,41	6,80
Mantequilla	0,86	83,11	0,70

II.—*Alimentos vegetales*

	Albúmina	Grasas	Hidratos de carbono
Pan de Viena	9,60	1,00	60,10
Pan de centeno	8,50	1,30	52,30
Patata	1,79	0,16	20,56
Zanahoria	1,04	0,21	9,40
Nabo	0,96	0,16	5,98
Rábano	1,23	0,15	3,79
Escorzonera	1,04	0,50	14,80
Espárragos	1,98	0,28	2,74
Arvejas	5,75	0,50	10,86
Judías	2,77	0,14	7,02
Coliflor	2,53	0,38	5,01
Berza	3,99	0,90	11,63
Col de Bruselas	4,88	0,46	6,22
Lombarda	1,83	0,19	5,06
Sauerkraut	1,77	0,20	4,07
Espinaca	3,15	0,54	3,34
Repollo blanco	1,89	0,20	4,87
Hongos	2,57	0,13	4,76
Pepino	1,02	0,09	2,28
Lechuga	1,41	0,31	2,19
Azúcar	—	—	96,72
Miel	1,29	—	81,44
Manzana	0,39	—	12,90
Pera	0,36	—	11,80
Ciruela	0,40	—	8,24
Cereza	0,62	—	11,15
Uva	0,59	—	15,32
Dif. Bayas aprox.	0,50	—	7,00
Pacana	16,37	62,86	7,89
Castaña	5,48	1,37	38,34
Cerveza	0,49	—	4,55
Vino blanco	—	—	11,82
Jerez	—	—	22,36
Champagne	—	—	11,95
Coñac	—	—	69,50
Café	0,16	0,50	1,40
Te	0,30	—	0,60
Caldo ligero	1,10	1,50	5,70

La ración energética para un adulto sano que trabaje regularmente, es de 2.500 calorías, cantidad que debe ser elevada en 1.000 calorías o sea un total de 3.500 calorías, para los sujetos que trabajen intensamente.

Otra cuestión es la de si podemos substituir las mencionadas sustancias nutritivas desde el punto de vista de las calorías que desarrollan. No es así. Aun contando con una cantidad excesiva de calorías en forma de hidratos de

carbono y grasas, no queda substituído por ello una falta de albúmina; el cuerpo adelgaza, por desdoblarse continuamente la propia albúmina, si la falta está en la alimentación. Los hidratos de carbono administran al organismo, especialmente al hígado y a los músculos sustancias combustibles en forma de glucógeno, transformándose el sobrante en grasa. La grasa ingerida se utiliza para mantener la producción de calor y el sobrante se almacena en el cuerpo en forma de grasa. La proporción más apropiada de la ingestión de albúminas y sustancias no azoadas es de 1:6.

Aparte de los cuerpos mencionados, necesita además el organismo agua y sales minerales, y por último, aquellas sustancias llamadas vitaminas y cuya administración es indispensable al organismo si se quiere defender al mismo, de ciertas enfermedades (escorbuto, raquitismo, beri beri). Las cifras mencionadas de albúminas, hidratos de carbono y grasas, sólo se refieren naturalmente para el organismo sano, mientras éste trabaja normalmente, o sea mientras lo asimila normalmente. En estados patológicos esta proporción varía en uno u otro sentido, principalmente conforme a la alteración del metabolismo de las albúminas, hidratos de carbono o grasas.

Y pasando a la dieta en estados morbosos, hablaré primero de la dieta durante los estados febriles. Distingamos una dieta en los estados febriles agudos y otra en los estados febriles crónicos. En lo que se refiere a la última, no se puede seguir una línea de conducta fija. Esta se establece según el estado especial del paciente, según la sintomatología de su enfermedad y según la clase e intensidad de la fiebre. Por el contrario, desearía recomendar como apropiada en estados febriles agudos, en primer lugar, una dieta exclusivamente líquida. La ración energética puede suministrarse completamente por medio de sopas con yemas, leche (pura o con café), té, cacao, cremas, líquidas a base de leche, zumos de frutas, que hacen innecesaria la ingestión de alimentos sólidos o semisólidos. Esta dieta es indispensable en aquellos casos en que se trata de la llamada fiebre gástrica en todos los estados paratíficos y principalmente en el tifus abdominal. No puedo estar en absoluto de acuerdo con aquellos autores modernos que autorizan en tíficos una dieta pastosa y hasta la ingestión de alimentos sólidos. El tífico debe guardar una dieta exclusivamente líquida, tal como la he esquematizado más arriba, hasta la completa desaparición de la fiebre. He podido comprobar, con la seguridad de un experimento de física, que siempre que en un caso de fiebre tifoidea se ha pasado demasiado pronto a una dieta pastosa, han aparecido siempre recidivas. He mantenido este punto de vista en un debate el año pasado en una asamblea del Colegio de Médicos.

Los terrenos principales de la dietética son las enfermedades del estómago y de los intestinos. En estos casos tenemos una dieta llamada «preservativa», que se adapta en general a la mayoría de las enfermedades gástricas e intestinales. Consiste esta dieta en la ingestión de carne picada y la preparación de las legumbres en forma de purés. Esta dieta es llamada por Boas «la receta dietética universal» (diätetische Universalrezept). Ahora bien, en algunas afecciones gástricas es indispensable modificar algo este régimen, y como por otro lado enfermos de gastritis crónica o de aquilia gástrica podrían rebelarse contra la duración de esta dieta, no hay ningún inconveniente en dar al enfermo en vez de carne picada y de puré de verduras, carne y verduras bien cocidas,

con abundante cantidad de mantequilla. Si se ha demostrado de manera cierta la anacidez, entonces deberá recomendarse la ingestión de aquellas sustancias que, según las investigaciones de Bickel, sirven para excitar la secreción de jugo gástrico. Estas son las bebidas alcohólicas y carbónicas: el café, el caldo, las especias, y después, las carnes saladas, especialmente el jamón. Hay que evitar la ingestión de estas sustancias en caso de lactovegetariano durante unas semanas, está en estos casos marcadamente indicado. Todo clínico experimentado sabe que, en los casos de úlcera gástrica o duodenal sangrantes o sumamente dolorosos, la dieta debe ser exclusivamente líquida, y que en los casos más agudos debemos reducir la alimentación a la ingestión de algunos sorbos de la leche helada. En los casos de neoplasias de estómago no sangrantes y de curso crónico, la dieta de carne picada y purés es la mejor.

En los casos de atonía gástrica o dilatación de estómago, hay que preferir en primer lugar aquellos alimentos que atraviesen rápidamente el estómago. Por las experiencias de Penzoldt sabemos que el agua, el té y café puros abandonan ya el estómago en una o dos horas; la leche, el café con leche, los huevos poco cocidos, el caldo, el jamón cocido, el pescado, el puré de patatas, el pan blanco y la carne en cantidad de 200-300 gramos, la mayoría de las verduras, las frutas de cáscara, las ensaladas, abandonan el estómago solamente al cabo de tres-cinco horas. Con arreglo a estos conocimientos debemos establecer el régimen en los casos de dilatación o atonía gástricas.

Cuando se trata de catarros intestinales con diarrea, la primera providencia sería la restricción, lo más severa posible, de la alimentación. En los primeros días debe prohibirse terminantemente la ingestión de leche, y únicamente deberá permitirse sopas de crema o bien cacao hecho con agua. En las diarreas crónicas y en las llamadas dispepsias por fermentación, debemos igualmente substituir la leche por cacao con agua y té ruso. Por el contrario, se soporta y aprovecha bien la mantequilla en cantidades no demasiado excesivas. También pueden suministrarse huevos poco cocidos o mezclados con sopa de crema. Como curiosidad desearía mencionar las cáscaras de huevos recomendadas por Boas. Se limpian detenidamente, se desecan y después se pulverizan finamente en un mortero, añadiendo al huevo una punta de cuchillo de este polvillo. Débese la acción favorable de las cáscaras de los huevos a su contenido elevado de cal. De igual modo se encuentran en los almacenes de ultramar el Zwieback (pan de Mallorca) y el pan de cal. En las diarreas crónicas puede darse carne magra cocida y pescado cocido. Por el contrario, deben prohibirse las verduras y las patatas. En su lugar puede darse arroz y sémolas, y las sopas de harina, macarrones, fideos y otros preparados de pasta, bien guisados con mantequilla. El azúcar, por ser el causante principal de las fermentaciones, deberá ser substituído por la sacarina.

En los estreñimientos crónicos, nuestro problema consiste en tonificar el intestino debilitado y excitar su peristaltismo. Nos sirve como exciantes del peristaltismo todos los cuerpos que contengan azúcar, como el azúcar, miel, frutas, dulces (uvas, higos, dátiles, naranjas, etc.); además alimentos que contengan ácidos orgánicos, como leche agria, zumos de frutas; después, sustancias fuertemente salinas: agua salada, arenques salados, sardinas, etc.; y por último, el agua carbónica. Hay que añadir también el Kefir y el Yogurth. Todo estreñido crónico necesita la administración de grasas en abundancia,

cuyo representante principal es la mantequilla. Von Noorden coloca en primera fila la administración de pan de salvado, pan integral o de Graham, etc. La causa de muchos estados de estreñimiento es la ingestión exclusiva de carne. En estos casos es de recomendar la supresión absoluta de carne y su substitución por un régimen exclusivamente vegetariano que contenga grasas.

Si la alimentación por vía gástrica es imposible de por sí, o bien está prohibida como indicación para el reposo del estómago (hematemesis, vómitos y causas varias), están entonces indicados los enemas alimenticios. Basado en mi experiencia, he dudado siempre del valor de estos enemas alimenticios, y solamente los he aplicado obligado y de mala gana. He observado la expulsión de los enemas más o menos rápidamente después de su aplicación, por lo demás, la absorción de los alimentos introducidos en los tramos más bajos del intestino es mínima. Celebro que Boas, en su nueva edición de *Vorlesungen ueber Diaetetik*, tenga el mismo punto de vista y declare que el crédito de los enemas alimenticios ha disminuído considerablemente. Comparto del todo su opinión en el sentido de emplearse únicamente enemas cortísimos como suministro de agua, no solamente como dice Boas con suero fisiológico, sino también con sueros glucosados, y experimentalmente con leche esterilizada, adicionada de tintura de opio.

El dominio principal de la dietética se halla en el terreno de las enfermedades de la nutrición. Contra la obesidad se hallan en uso desde hace siglos ciertas curas. Las más conocidas son la cura de Banting, la cura de Ebstein y la de Oertel. Se basa la cura de Banting en una alimentación exclusiva de carne con supresión absoluta de las grasas y de los hidratos de carbono; la cura de Ebstein solamente prohíbe los hidratos de carbono; permitiendo, además de las carnes, las grasas. La cura de Oertel considera como punto capital la deshidratación. Todo régimen de adelgazamiento tiene que ser identificado con la cura de hambre, es decir, que hay que reducir a un *minimum* la cantidad de los alimentos permitidos.

El régimen más apropiado para el gotoso es el vegetariano, siempre que se suministre la cantidad de albúmina vegetal necesaria. Los álcalis vegetales merecen, según Ebstein, la mayor importancia en el tratamiento de la gota, y por eso son de recomendar las frutas, ricas en álcalis vegetales. Por ello se explican los éxitos de las curas por cerezas, fresas, limones y uvas. A los gotosos hay que prohibirles casi los mismos alimentos que a los obesos, por tanto, todo alimento rico en grasa, harina o azúcar. En vez de vinagre, deberá emplearse siempre zumo de limón.

Tengo que ser más explícito respecto al régimen del diabético.

Al tratar a un enfermo, en el cual se ha demostrado de una manera cierta la eliminación de azúcar, cuido por regla general de no suspender bruscamente la ingestión de sustancias harinosas o azucaradas, sino de hacerlo paulatinamente en varios días. Hay diabéticos que toleran perfectamente bien la supresión absoluta de todo hidrato de carbono, aun durante largo tiempo. Pero existen algunos también, en los cuales la abstinencia de hidratos de carbono provoca una inmediata acetonuria, y hasta la presencia en la orina de los ácidos acénico y exibutírico. En estos casos tenemos que permitir alguna vez cierta cantidad de hidratos de carbono, en forma de pan o de patatas, para desechar el peligro de una acetonemia.

Como sopas deberá tomar el diabético caldo con una yema disuelta o sopas de verduras. La carne puede darse en cualquier forma: cocida, extracto o asada, pero cuidando que la cantidad no pase de 150 gramos en cada comida o de 250 gramos al día. No deben permitirse arriba de cuatro huevos al día. Las verduras deben ser preparadas con mantequilla al estilo inglés. Toda verdura que contenga azúcar deberá naturalmente estar prohibida. Las ensaladas tienen gran importancia en el régimen del diabético (de lechuga, escarola, berza, faseolo). Por último, también pueden darse a los diabéticos dulces, pero solamente aquellos que estén preparados de una manera especial. Solamente en los casos ligeros están permitidos los alimentos harinosos, con la llamada harina para diabéticos. Los dulces sin harina a base de sacarina se preparan con clara de huevo, mantequilla, sacarina, en forma de croquetas, tortillas o «souflés», de huevos, almendras, mantequilla y sacarina o huevos y mantequilla en forma de «pudding», y por último, en forma de cremas con yemas, leche, vainilla o zumo de frutas, mezclándolo con gelatina. Si la cantidad de azúcar no disminuye de un modo efectivo a pesar de la abstención completa de hidratos de carbono, deberá entonces quitarse totalmente la carne en el régimen del diabético durante dos días, estableciéndose entonces los llamados «días vegetarianos». En estos días deberá darse al paciente como desayuno, te con coñac, un huevo, pan ligero (Luftbrot) y mantequilla; a media mañana un huevo con una copa de coñac; al mediodía una sopa de verduras, un plato de verduras guisadas con abundante mantequilla, y después café. Como merienda lo mismo que en el desayuno, y para cena una verdura, una ensalada y dos huevos, además de un vaso de vino. Si esto no es suficiente, se suprimen entonces por completo los huevos y se da solamente verdura, sopa de verduras, mantequilla y pan ligero (Luftbrot); en caso extremo se ordenan «días de hambre». En estos días recibe el diabético solamente café, te con limón, caldo, vino y coñac. Durante el día permanecerá en cama.

Si la acetonuria aumenta, se hace necesario un régimen completamente distinto; lo mismo digo si aparecen en la orina en gran cantidad los ácidos acético y oxibutírico. Siguiendo la severa prescripción de Noorden, se debe ordenar ante todo un «día de avena». Noorden hace tomar al enfermo la sopa de avena preparada de antemano para todo el día (250 gramos de harina de avena cocida en tres litros de gau durante dos horas y añadidos a ésta 300 gramos de mantequilla) en ocho tomas, permitiendo además en estos días la ingestión de vino tinto, caldo, te, café y coñac. Habiendo observado que estas grandes cantidades de sopa de avena no apetecen por regla general al enfermo, he modificado este «día de avena» de tal manera que doy la sopa a media mañana, al mediodía, en la merienda y en la cena, es decir, cuatro veces, dando la mitad restante de la harina de avena en forma de «pudding».

En acetonurias crónicas está permitido establecer los llamados días de «harina de fruta». Se dan durante el día siete porciones de amiláceos, tres de éstas en forma de sopas. Cada ración será de 300 gramos de harina de avena, lentejas, arvejas, arroz, fideos. Podrá substituirse una de estas raciones con 100 gramos de patatas.

Véase, como ejemplo, la siguiente distribución: 1.º Desayuno: te con limón, 25 gramos de pan ligero (Luftbrot) con mantequilla. 2.º A media mañana: una sopa hecha con 30 gramos de harina de avena, mantequilla y pan ligero

(Luftbrot). 3.º A mediodía: segunda porción de la sopa de harina de avena con 30 gramos de harina de avena, puré de arvejas con 30 gramos de arvejas desecadas, pan ligero, mantequilla, café negro. 4.º A las cuatro de la tarde: te con limón, 25 gramos de pan y mantequilla. 5.º A las seis de la tarde: tercera porción de la sopa de harina de avena. 6.º A las ocho de la noche: puré de patatas con 100 gramos de patatas, risotto preparado con 30 gramos de arroz con algunas setas y algo de queso, un vaso de vino.

También la combinación de «un día de harina y fruta» y otro de verdura es recomendable en aquellos casos en los que además de una eliminación relativamente alta de azúcar, se hace reconocible la acidosis de manera alarmante. En estos días (de frutas harinosas y verduras) se dan además del pastel acostumbrado de verduras al mediodía, y de la verdura de avena, cinco porciones de harina de fruta.

Como se ve, hay que variar el régimen en cada diabético, de una manera muy individual. No siempre se debe hacer esto en casa del paciente, tanto más cuanto que se trata de la preparación de alimentos completamente especiales. Está, por tanto, indicado, trasladar al paciente temporalmente a una clínica. Habiéndose fijado la clase individual de la alimentación siguiendo los principios clínicos, podrá entonces seguirse ésta en la vivienda del paciente bajo la inspección del médico que le asista. Aunque el problema del tratamiento por la insulina no entre en el tema de esta conferencia, desearía mencionar brevemente, que las inyecciones de insulina elevan considerablemente la tolerancia de los hidratos de carbono; que el tratamiento por la insulina obra salvando la vida del enfermo en casos de coma inminente o ya aparecido; que enfermos en los cuales son necesarios actos operatorios pueden ser librados rápidamente del azúcar o la acetona; pero que, desgraciadamente, la insulina sólo obra temporalmente, de manera que al cesar este tratamiento, el azúcar y la acetona vuelven a aparecer rápidamente; recobrando, finalmente, el tratamiento dietético de los diabetes sus antiguos e incontrovertibles derechos.

Me ocuparé ahora de los regímenes para engordar. Todos los días muchas personas nos piden a los médicos les hagamos aumentar de peso. Los numerosos pacientes que por constitución, exceso de trabajo, circunstancias especiales sociales, se hallan poco alimentados, y que casi diariamente nos consultan, deben ser «cebados». Además tenemos el ejército de muchachas anémicas, tuberculosos de todo grado e individuos debilitados por pasados padecimientos.

Todo aquel que quiera engordar, deberá reposar la mayor parte del día. Por tanto, los regímenes para engordar deberán seguirse con un absoluto reposo en cama. Las comidas deberán hacerse más de cinco veces al día, del mejor modo, según la llamada «dieta de dos horas». La cura más apreciada es la cura láctea. Entre las comidas acostumbradas se da al enfermo una taza llena de leche, sola o con aditamentos varios, cada dos horas. Si se logra que el enfermo tome además de 400 gramos de carne, 150 gramos de verdura, 150 a 200 gramos de grasas; 50 gramos de pan blanco, todavía dos litros de leche, por lo menos, entonces podremos observar un rápido aumento en el peso. Pero hay muchos pacientes que no toleran cantidades tan grandes de leche y hasta hay algunos que se niegan rotundamente a tomar cantidad alguna de leche. En estos casos se substituye la leche por Yogurth y en caso que el paciente también lo rechace, por cacao, te al estilo sueco (hecho con

leche en vez de agua), café con leche, y principalmente por «sopas nutritivas», que puede administrarse dos o tres veces al día. La «sopa nutritiva» (para cebar) es la que además de sémola, arroz o fideos, contiene 300 gramos de mantequilla por lo menos, siendo por este hecho de un alimento rico en calorías. Además de la leche, el alimento que sirve para engordar es la mantequilla, y no solamente la que se come con pan, sino la que, como hemos mencionado, se mezcla a las sopas, y también a la que se emplea para la preparación de las verduras y alimentos harinosos. Nuestros platos austriacos a base de harina pertenecen a los mejores y más apreciados alimentos para engordar. Se pueden preparar de diversa forma y a gusto del enfermo.

Naturalmente, hay que tener en cuenta en todo régimen para engordar hasta qué punto son capaces de su función el estómago y los intestinos. El régimen es difícil cuando el paciente tiene desgano, y entonces deberá acudir a todos los medios para que recupere el apetito. Son frecuentemente obstáculos insuperables, graves padecimientos fundamentales, por ejemplo: tuberculosis. El organismo febril del paciente, cuyo estómago e intestino se recargan con el moco pulmonar deglutido, o el paciente cuyas fuerzas se consumen por un padecimiento crónico son, naturalmente, más difícil de «cebar» que aquellos que no tienen semejantes lesiones.

Todo médico que considere los regímenes alimenticios como medios curativos, debe tener también conocimientos de cocina, particularmente de la cocina dietética. La condimentación de los alimentos influye grandemente sobre el apetito, sobre el gusto y su facilidad de digestión.

Tratándose de enfermos del estómago, de los intestinos, del riñón, de diabetes, se debe guisar basándose en conocimientos científicos y esos deben ser enseñados por el médico al personal de cocina. Por lo tanto, el médico debe conocer los principios fundamentales del arte de guisar, y la cocina dietética, los fundamentos de la nutrición.

Me es imposible entrar en los detalles de la preparación de los alimentos para enfermos; solamente quiero demostrar su importancia con algunos ejemplos. La carne cruda contiene un 22 % de albúmina; cocida o asada, un 34 %. Igualmente aumenta su contenido en grasa de 4,5 % a 7,5 % (cocida) y 8,2 % (asada). La causa de ello es la pérdida de agua, reduciéndose, por lo tanto, 100 gramos de peso bruto en un 25 % por la acción del calor. La cocina utiliza el calor en forma de agua hirviendo (cocer), en forma de grasa caliente y en forma de aire caliente, bien en cacerolas abiertas o sartenes o bien en tubos cerrados. Háblase del asado cuando se trata de carne, de freir cuando se trata de sustancias que contengan harina. Al cocer, el calor va al fondo; al asar y freir, se mantiene más en la superficie. Por lo tanto, los alimentos cocidos son de más fácil digestión que los asados o fritos.

Es de una importancia grande para la cocina el empleo de grasa buena, debiéndose usar en la cocina dietética solamente mantequilla.

Un arte especial constituye la adición de especias a los alimentos, ya que éstas los hacen más apetitosos y digestibles. Por otro lado, no se debe abusar de esas de los enfermos, por ser todos excitantes, no sólo del aparato digestivo, sino del corazón, riñones y sistema nervioso. Son, por lo tanto, muy difíciles de tratar aquellos enfermos que vienen del Oriente cercano, de Hungría o del Norte, y que están acostumbrados a una alimentación fuerte.

Cuesta igualmente sumo trabajo convencer a enfermos originarios de Polonia y Rusia que las verduras constituyen especialmente el principal componente de la alimentación del enfermo, habiendo también en nuestras regiones sujetos que desde niños no han comido nunca verduras y cuya ingestión les causa verdadero asco. El valor de las verduras está en su contenido de sales nutritivas. Igualmente importante dietéticamente en el sentido de las verduras de las llamadas sustancias «apetitosas», casi siempre en forma de aceites etéreos, que tienen la propiedad de excitar enormemente la secreción de jugo gástrico. La celulosa de las verduras ejerce una acción poderosa sobre el peristaltismo intestinal. Las verduras crudas (ensaladas) son las más ricas en celulosa; sin embargo, no son propias para ciertos regímenes, con los que se persigue cuidar el aparato digestivo. Las verduras se cuecen durante poco tiempo en agua hirviendo y después de añadirles mantequilla se separan del fuego (preparación según la cocina francesa). De más difícil digestión es la verdura cocida según la costumbre corriente en Austria y Alemania del Sur, que consiste en añadir harina a la verdura para que se forme el allí llamado «Einbrenn». Las sustancias harinosas (arroz, sémola, harina de avena, harina de centeno, patatas, tapioca) se cuecen con agua, haciendo así sopas «falsas», con caldo, si son verdaderas sopas, y con leche para papillas. Se confeccionan pastas empleando como aditamentos grasa y huevo. La pasta se cuece después en un molde o cazo y añadiéndole otras sustancias se transforma en pasteles, tortas, empanadas, etc. Otras veces la pasta se enrolla y se corta, cocándola en agua, preparándose así los macarrones, fideos, pasta de sopas, etc.

Existen un sin fin de libros de cocina donde se podrá encontrar recetas para la preparación de los alimentos. Lo mismo digo respecto a los libros de cocina dietética. No debería faltar un buen libro de éstos en la biblioteca de todo médico. Al que le interese el arte de guisar, debo recomendarle como libro clásico la obra de Brillat-Savarin: *Fisiología del gusto*. Contiene una filosofía de la gastronomía y su traductor, C. Vogt, lo ha llamado el libro más francés de todos los libros franceses. Lo que más estimamos nosotros como médicos en este libro célebre, es la campaña que hace contra la glotonería y la embriaguez, habiéndose escrito un libro que podría llevar como título: *Compendio de la Higiene de Comer y Beber*. Realcemos algunos de sus aforismos como dignos de meditar sobre ellos: «Los animales devoran, los hombres comen, y solamente el hombre educado lo hace con conocimiento»; o «El sino de las naciones depende del modo de su alimentación»; o, por último, «El descubrimiento de un guiso nuevo tiene mayor importancia para la humanidad que el descubrimiento de un astro nuevo».